

令和7年度中部福祉センター講座【前期】

Let's ゴーゴ呼吸体操

精神科医監修のもとに作られた、5秒吸って5秒吐く呼吸に合わせた体操です。
ラジオ体操のように簡単でお手軽、いつでも、どこでも、誰でもできるオリジナル呼吸体操！ 椅子に座ってでも立ってでも、あなたの体調に合わせて無理なく取り組みます。さあ、一緒に「レッツゴーゴ呼吸体操！」

日時：令和7年5月～9月の第2・4木曜日

**5/8・22、6/12・26、7/10・24
8/14・28、9/11・25**

計10回 全回出席が原則！

午後1時30分～午後2時30分

場所：中部福祉センター 多目的室(1階)

対象：市内在住の60歳以上の方、18歳以上の障がいのある方

講師：近藤 恭子 氏(ヨガインストラクター)

参加無料

持ち物：ヨガマット または 大判バスタオル

申込み受付 令和7年4月24日(木) 午後1時30分

中部福祉センター窓口のみで受付

(※電話申込み不可・一人分のみ代理申込み可)

※受付時間の30分前から事務所で番号札を配付します。

※受付時間の時点で定員を超えた場合はその場で抽選となります。

※受付時間の時点で定員に満たない場合はその後も受付を続けます。

問い合わせ：中部福祉センター ☎76-0090

